

Witajcie,

wiele już powiedziałyśmy o poznawaniu Pacjenta, większość z tego z perspektywy systemowej. Myśl systemowa ma jednak to do siebie, że jest bardzo krytyczna i sceptyczna wobec samej siebie. Czyli wcale nie uważa, że ma jedyny i najlepszy pomysł na psychoterapię, traktuje samą siebie jako eksperyment, hipotezę, jako jedną z opcji. Dlatego chciałabym Was zaprosić do spojrzenia dzisiaj na poznawanie Pacjenta z punktu widzenia modalności, która proponuje nieco inne rozłożenie akcentów.

Osobiście najchętniej uzupełniam systemowe myślenie o elementy terapii Gestalt. Gestalt zakłada, że w poznawaniu Pacjenta nie chodzi o poznawanie go „z zewnątrz”. Celem jest wsparcie Pacjenta w tym, żeby pogłębiał świadomość o samym sobie poprzez obserwację tego, w jaki sposób doświadcza na sesji relacji z terapeutą i jakie ma reakcje z ciała. Fundamentalną kategorią jest więc tutaj „kontakt”. Zakłada się, że Pacjenci wchodzą z terapeutami w kontakt na taki sposób, na jaki budują relacje poza gabinetem.

Czym terapeuta może zaciekawiać się razem z pacjentem?

- Jak bardzo Pacjent jest zdolny być obecnym „tu i teraz”?
- Co się dzieje w ciele Pacjenta w trakcie rozmowy?
- Jakie uczucia są obecne, ale jeszcze niewyrażone?
- Jak Pacjent reaguje na ciszę w terapii?
- Jak Pacjent sprawdza granice w kontakcie terapeutycznym?
- Co Pacjent robi (lub czego nie robi), żeby chronić się przed kontaktem?
- Czy Pacjent potrafi prosić o pomoc, czy unika zależności?
- Co Pacjent robi (lub czego gotów jest zaniechać) na rzecz kontaktu, niejako „ku kontaktowi?”

Jak widzicie z powyższego, w Gestalcie terapeuta nie jest „badaczem” Pacjenta, tylko towarzyszem Pacjenta w jego osobistym doświadczeniu. To zupełnie inna perspektywa niż systemowa.

Przykładowe pytania terapeutyczne:

- Co dzieje się w tobie w tym momencie?
- Jakie słowa, obrazy lub dźwięki pojawiają się teraz w twojej głowie?
- Czy możesz nazwać emocję, którą teraz czujesz?
- Gdzie w ciele czujesz napięcie lub spokój?
- Gdy mówisz o tym, jak oddycha twoje ciało?
- Jak zmienia się twoje samopoczucie, gdy skupiasz się na tym uczuciu?
- Co teraz dzieje się między nami w tej rozmowie?
- Jak ci jest ze mną w tej chwili?
- Czy coś w moim sposobie bycia wpływa na to, jak się teraz czujesz?
- Jakie myśli lub emocje pojawiają się w tobie, gdy siedzimy tu razem?
- Co dzieje się w twoim ciele, gdy ze mną rozmawiasz?
- Czy masz ochotę być bliżej czy dalej ode mnie – w sensie emocjonalnym?
- Gdzie w ciele czujesz napięcie, gdy o tym mówisz?
- Czy możesz opisać swoją obecność w ciele w tej chwili? (np. "czuję ciężar w klatce piersiowej", "moje ręce są zimne").
- Jak twój oddech się zmienia, gdy skupiasz się na tym, co mówisz?
- Jeśli miałbyś nadać temu uczuciu kształt lub kolor, jaki by był?
- Co by się stało, gdybyś pozwolił sobie w pełni poczuć tę emocję?
- Jakie słowa przychodzą ci teraz do głowy?
- Czy są jakieś zdania, które sobie powtarzasz w myślach?
- Czy zauważasz, że masz tendencję do interpretowania tego, co się teraz dzieje, w określony sposób?
- Jak reagujesz na ciszę między nami?
- Czy dostrzegasz jakieś dobrze znane sobie myśli, które się teraz pojawiają?
- Czy jest coś, co czujesz, ale nie chcesz powiedzieć?
- Czy zauważasz, że zmieniasz temat, gdy pojawiają się trudne emocje?

- Co by się stało, gdybyś pozwolił sobie dłużej pozostać przy tej emocji?
- Jak się czujesz, gdy ja milczę?
- Czy czujesz potrzebę mówienia, by unikać jakiegoś doświadczenia?
- Jak oceniasz swój sposób bycia na tej sesji?
- Czy jest coś, co sobie teraz zarzucasz?
- Co powiedziałbyś do siebie, gdybyś był swoim własnym przyjacielem?
- Jak reagujesz na własne emocje – czy pozwalasz sobie je odczuwać, czy raczej starasz się je kontrolować?
- Jak traktujesz siebie, gdy pojawiają się trudne emocje?
- Czy coś się zmieniło w twoim samopoczuciu od początku rozmowy?
- Jak się teraz czujesz w porównaniu do momentu, kiedy tu przyszedłeś?
- Czy czujesz jakąś nową perspektywę na to, o czym mówiliśmy?
- Czy coś, co się wydarzyło na tej sesji, było dla ciebie zaskakujące?
- Czy zauważasz jakąś różnicę w sobie w porównaniu do poprzednich spotkań?

Ten sposób pracy realizuje inny cel spotkania. Już nie jesteśmy na poziomie „czy Klient dowiedział się dzisiaj o sobie czegoś nowego” tylko na poziomie „czy na tej sesji Klient doświadczył czegoś nowego, jakieś różnicy”. Czyli stwarzamy okoliczności do pracy nie „głowa do głowy”, ale bardziej „serce do serca”. Mocno wierzę, że łączenie tych perspektyw, zaciekawianie się taką metodą poznawania Pacjenta, może przynieść procesowi wiele dobrego.

Chciałabym jeszcze dorzucić na koniec jedną myśl. To, w jaki sposób nam jest w kontakcie z Pacjentem, może być związane z zapraszaniem do odtwarzania znanego Pacjentowi wzorca. Pacjenci funkcjonują komplementarnie lub symetrycznie w swoich relacjach- to jest fragment z teorii systemów. Zaś „temat” komplementarności lub „temat” symetrii może być różny. Przykładowe tematy:


- opiekuńczość- zależność- kontrola
- perfekcjonizm- deprecjonowanie
- podziw-dewaluacja
- władza-podporządkowanie
- wybawiciel\_ka-ofiara

Ważne jest być uważną na zaproszenia do odtwarzania wzorca i ciągle zadawać sobie pytanie „czego w swojej historii Klient nie opowiada?”, „czego w sposobie bycia pokazuje dużo, czego unika i w jakim celu?”.

Do zobaczenia na zajęciach!

Institut Pomocy Profesjonalnej

biuro@institutpp.pl

 [www.institutpp.pl](http://www.institutpp.pl)

